

令和7年9月9日 火曜日

★牛乳

★ごま和え

☺八王子産こまつな、にんじん使用

★厚焼き卵

☺八王子産にんじん、たまねぎ使用

★わかめごはん

★みそ根菜汁

☺八王子産にんじん、ながねぎ使用

令和7年9月9日 火曜日



根菜とは？



今日のみそ汁に含まれる、根菜類とは、にんじん、ごぼう、大根のように土の中に、根っこや茎の部分を食べる野菜のことを言います。根菜類に含まれる、食物繊維は、便秘の解消や腸内環境の改善の効果があり、また、ビタミンCもたくさん含まれていて、免疫力を向上させて、風邪になりにくい体を作ってくれます！

